取扱説明書

活動量計

ACTIVITY MONITOR
AM-160

本書に記載されているイラストはイメージ図です。

※本器のご使用にはiPhoneが必要です。

お 願 い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながる恐れがあります。この取扱説明書をよくお読み頂き、正しく安全にご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

AM-160について

このたびは、「活動量計AM-160」をお買い上げいただきまことにありがとうございます。本器は、身につけるだけで１日の総消費エネルギー量を測定することができます。また、Bluetooth®通信機能を搭載し、お手持ちのiPhone®と接続して手軽に測定データの管理が可能です。
１日の行動内容をより細かく認識して、見直し、改善を行いましょう。

AM-160の特長

Bluetooth通信対応

本器はBluetooth通信（標準規格v4.0 Low Energy）に対応しています。
お手持ちのiPhoneと接続してご利用いただくことでiPhone上で手軽に活動量の管理が可能です。

専用アプリによる健康管理

複数の専用アプリの中から自分に合ったアプリをiPhoneにダウンロードしていただくことで、手軽に楽しく健康管理が可能になります。また、その他タニタ通信機器と連動するアプリをご利用いただくことで、活動量以外の健康情報も一緒に管理することができます。

詳しくは、専用アプリの紹介ページをご覧ください。
http://www.tanita.co.jp/appli/am160

カロリズムエンジンPRO搭載

本器は６秒毎に行動の判定を行い、１日の活動量を「安静」「生活」「歩行」「走行」に自動で分類します。

・安静　寝ている状態や座ってじっとしているときを「安静」に分類します。
人体は安静な状態でも、生命を維持するためにエネルギーを消費します（安静時代謝量）。

・生活　安静にしている状態よりも多くエネルギーを消費する行動の中で、歩きや走りを伴わないものを「生活」として分類します。
足を止めて行う行動や、デスクワークや家事活動などが「生活」に分類されます。

・歩行　6秒以上の連続歩行は、「歩行」に分類されます。
6秒未満の短い歩行は、生活の動きとして「生活」に分類されます。

・走行　6秒以上の連続走行は、「走行」に分類されます。
6秒未満の短い走行は、生活の動きとして「生活」に分類されます。

※分類された測定値は一部専用アプリでご確認いただけます。

ご使用の流れ

準備する　※iPhoneをご用意ください

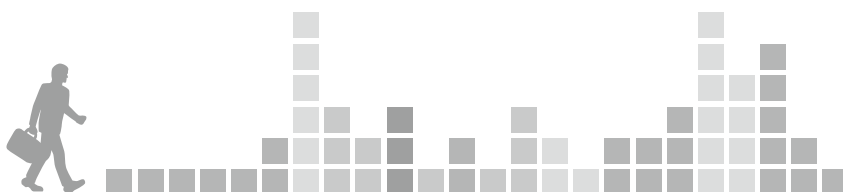
○電池を入れる（☞P.6）

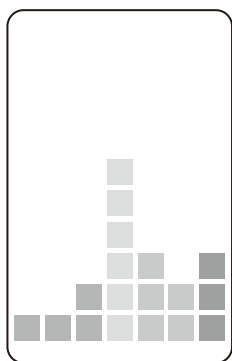
○iPhoneと接続する（☞P.7）

・はじめてiPhoneと接続する場合
・電池を交換した場合
・他のiPhoneと接続する場合

○装着する（☞P.9）

測定する

STEP 3

測定データを見る

アプリによって表示画面は異なります。

○測定データを送信する（☞P.12）

○測定結果を見る（☞P.13）

安全上のご注意

この説明書では、本器を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は「損害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
🚫	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	「必ず守っていただく」内容を示しています。
お願い	本器を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	本器の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠ 警　告

禁止

- **電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない**　→誤飲の可能性があります。
- **電池は火中に投じない**　→破裂してけがをする可能性があります。
- **航空機内や病院など、無線機器の使用が禁止された区域では本器を使用しない**
  →計器類の誤動作による重大な事故の原因になります。
- **体内埋め込み型医療機器をご使用の場合は、本器の使用について主治医に相談する**
  →電波により体内埋め込み型医療機器の動作に影響を与える恐れがあります。

⚠ 注　意

必ず守る

- **日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う**
  →急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。
- **けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う**
  →急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

取り扱いについて

禁止

- **絶対に分解しない**　→故障の原因になります。
- **過度の衝撃や振動を与えない**　→故障の原因になります。

必ず守る

- **本体をズボンなどのうしろポケットに入れない**　→破損してけがをする恐れがあります。
- **防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない**
  →故障の原因になります。
- **落下防止ストラップなどを持って振り回したりしない**
  →当たってけがをする恐れがあります。
  →破損する恐れがあります。

保管について

必ず守る

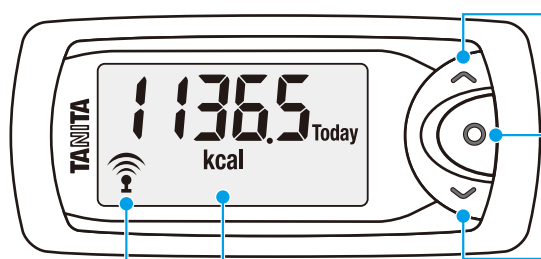
- **防水ではないので、湿気の多い所や水のかかる所に保管しない**
  →故障の原因になります。

お手入れについて

必ず守る

- **アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない**
  →故障や部品の割れ・変色などの恐れがあります。

各部の名称／付属品

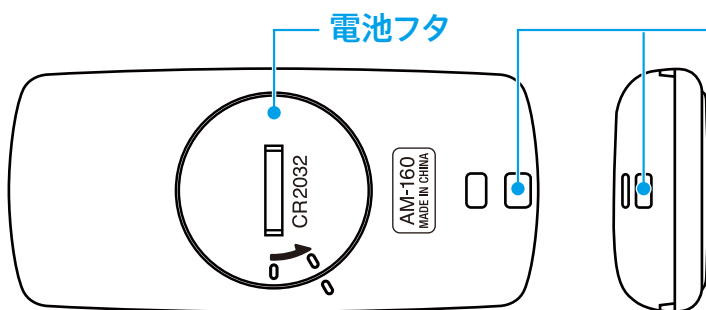
表面

アップボタン

決定／表示切替ボタン

ダウンボタン

通信マーク

表示部

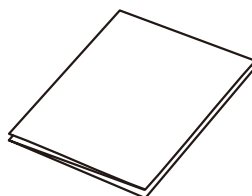
裏面

電池フタ

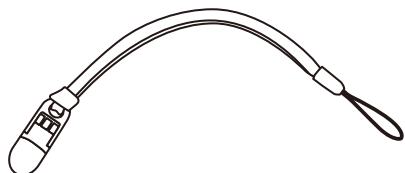
ストラップ穴

付属品

以下の内容物がそろっているかどうかご確認ください。

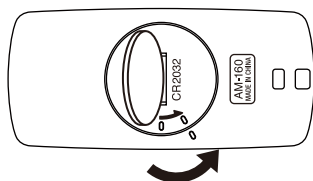
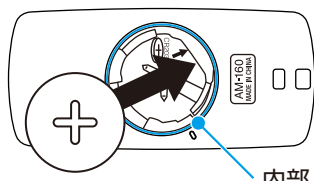
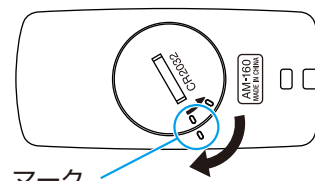
□スライドクリップ

□クイックセットアップガイド
（保証書付き）

□摂取カロリー表

□落下防止ストラップ

□お試し用電池（コイン型リチウム電池 CR2032×1個）

※付属の電池は、お試し用電池のため、電池寿命が短くなっている場合があります。
※不足の内容物がございましたら、お客様サービス相談室（ 0120-133821、P.17参照）までご連絡ください。

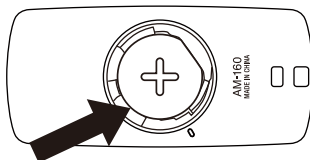
電池を入れる／交換する

電池を入れる

コインを使って
電池フタをゆるめて外す。

電池(CR2032)の+側を上にして、
矢印の方向から先に入れる。
※内部リングが外れた場合、
もとに戻してください。

電池フタのマークの位置に
注意しながら、コインを使っ
てしめる。

電池を交換する

電池残量が少なくなると次のように表示されます。速やかに新しい電池(CR2032)に交換してください。

点滅 :電池残量が少なくなっています。通信はできません。
Lo 表示 :電池残量がなくなりました。測定はできません。
※付属の電池はお試し用のため、寿命が短くなっている場合があります。

図の部分に細い棒を入れて持ち上げ電池を取り出し、新しい電池と交換してください。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。
※電池を取り出した際は、表示部が消灯したのを確認してから新しい電池を
入れてください。

電池を交換したときは、再度、iPhoneとの接続を行ってください。(P.8参照)

お知らせ

- 深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。
- 測定値を本体に記録するタイミングは毎時00分(例:15:00)です。
仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録は消去されます。
- 記録を出来るだけ残すには、毎時01分(例:15:01)直後に電池交換することをおすすめします

⚠ 警　告

禁止

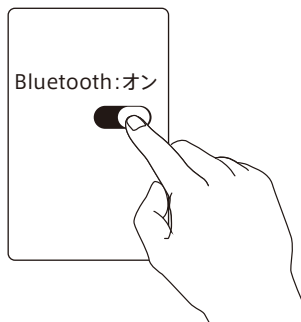
電池は乳幼児の手の届くところに置かない
→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。
真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関する お問い合わせ先	**(公財)日本中毒情報センター中毒110番 (大阪)072-727-2499(24時間対応)**

※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/−)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

iPhoneと接続する

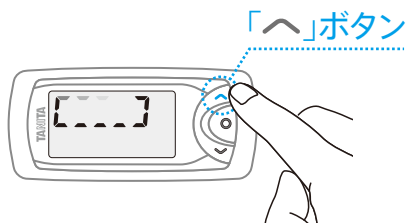
P.6に従って電池を入れ、表示部が左の図のように表示されていることを確認してください。
※この状態で通信は行いません。

はじめてiPhoneと接続する場合

iPhoneの「設定」よりBluetoothをオンにします。

左のQRコードまたは以下のURLより専用アプリをダウンロードします。

http://www.tanita.co.jp/appli/am160/

アプリを起動し、必要項目（生年月日、性別、身長、体重、体脂肪率）を入力します。
※歩幅の設定ができるアプリは歩きの歩幅、走りの歩幅を入力します。

アプリから「活動量計の登録」を選択します。

アプリの指示に従って、活動量計の「へ」ボタンを2秒以上長押しします。

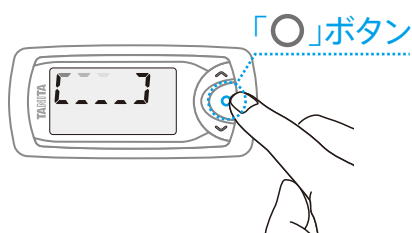
長押し後、「 」と「 P 」が点灯すると約２分間接続が可能になります（通信中は「 」が点滅します）。

表示部が時計表示に切り替われば接続終了です。

準備する

iPhoneと接続する（つづき）

電池を交換した場合

専用アプリから「活動量の受信」を選択します。

専用アプリの指示に従って、活動量計の「〇」ボタンを２秒以上長押しします。

長押し後、「」と「」が点灯すると約２分間接続が可能になります。（通信中は「」が点滅します）

表示部が時計表示に切り替われば接続終了です。

他のiPhoneと接続する場合

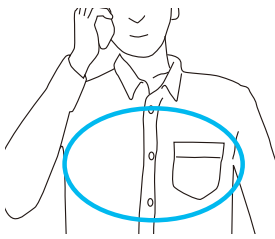
他のiPhoneと接続する場合には、以下の２種類の方法があります。

・「はじめてiPhoneに接続する場合」に従って接続する（P.7参照）。
・測定結果表示画面（P.13参照）で「」ボタンを5秒以上長押しし、「」の点灯を確認した後にアプリから「活動量計の登録」を実行する。

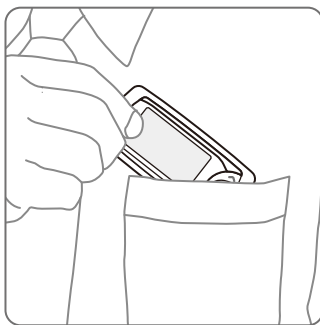
お知らせ

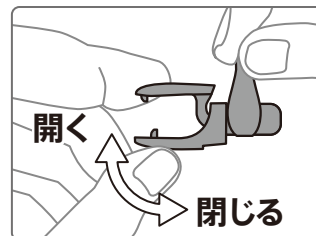
・接続に失敗した場合は、P.7またはP.8の操作を再度実施してください。
・「」点灯後通信をキャンセルしたい場合は「」ボタンを2秒以上長押ししてください。
　ただし、データ欠損を回避するためデータ送信中（「」点滅中）はキャンセルできません。
・他のiPhoneと接続した場合、送信済みデータは引き継がれません。
・他のiPhoneと接続した後に元のiPhoneと接続したい場合、再度専用アプリより「活動量計の登録」を実行してください。
・本器の通信距離は約5mです。また、他の通信機器との電波干渉や障害物などの使用環境によって通信距離は前後します。
・専用アプリの操作方法については各アプリをご覧ください。

正しくご使用いただくために:装着方法

お知らせ

上半身を中心とした身体活動もしっかりと計測するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

- デスクワークや家事生活など上半身を中心とした活動の場合は、上半身に装着してください。
- 歩きやジョギングの際は、腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合上半身を中心とした活動(洗濯物干し)などを正確に測定できないことがあります。
- ズボンなどの前ポケットは、歩行･走行時の脚の動きにより身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

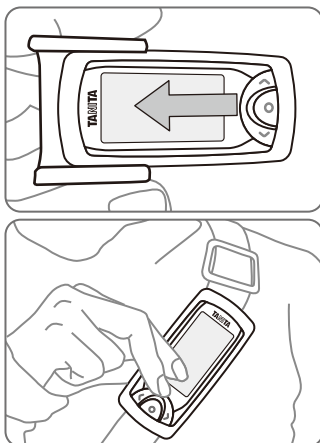
胸ポケットに入れる

落下防止ストラップ(P.5参照)を併用することをおすすめします。

お知らせ

落下防止ストラップについて

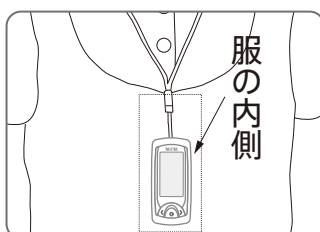
クリップをはさんだまま、強く引っ張らないでください。はさんだ布地などをいためる場合があります。
ベルトなどの厚いものにはさむとクリップを破損するおそれがありますので、ご注意ください。

⚠ 注　意

本体をズボンなどのうしろポケットに入れないでください。
破損してけがをする可能性があります。

スライドクリップを使い装着する

左図のように、本体を矢印の方向から、スライドクリップに取り付ける。

クリップを服やベルトなどに挟んで使用する。
落下防止ストラップ(P.5参照)を併用することをおすすめします。

市販のネックストラップを使い、服の内側に入れる

お知らせ

ネックストラップのみで本器がぶら下がっている状態にしないでください。本器が大きく揺れる場合、身体活動を大きく測定してしまう事があります。

使い方

正しくご使用いただくために：ご案内

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

乗り物に乗った場合

・車やバス、バイクに乗ったとき
・自転車に乗ったとき

上下移動を伴う運動

・階段の上り下り
・急斜面の上り下り

歩行、ジョギング以外のスポーツ

・ジャンプなど瞬間的な動き、激しいスポーツのとき
（活動量は参考値としては測定可能）

本器が不規則に動くとき

・ポケットのなかで不規則にはねる動き
・装着箇所が不規則に動くとき

重い荷物などを持った場合

・身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合

設定操作中

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

不規則な歩行をしている場合

・すり足のような歩き方（雪道など）
・サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
・混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

測定する

装着して測定してみましょう。

本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動における活動エネルギー量も測定することができます。

お知らせ

本器では誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。

7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの歩数の測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと、歩数の測定値は加算されません。

※7秒以内の歩数については、生活活動として、活動エネルギー量に反映されています。

※本器が動きを感知しなくても、安静時代謝量は増加するため、総消費エネルギー量が増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れています。

※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

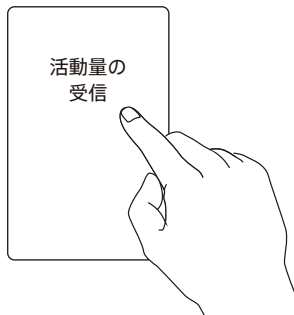
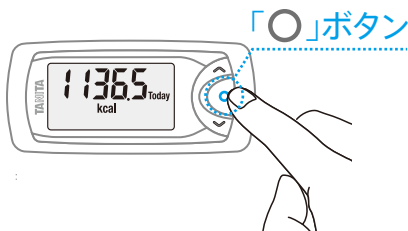
⚠ 警　告

航空機内や病院など、無線機器の使用が禁止された区域では本器を使用しない。

→計器類の誤動作による重大な事故の原因になります。

本器が電波を発する可能性がありますので、電池を抜くか、持ち込まないようにしてください。また、航空機内へ持ち込む場合、手荷物に入れると没収されることがありますので、預け入れ荷物に入れることをおすすめします。

測定データを送信する

測定データを送信する

専用アプリから「活動量の受信」を選択します。

専用アプリの指示に従って、活動量計の「◯」ボタンを２秒以上長押しします。

長押し後、「 」が点灯すると約２分間接続が可能になります。（通信中は「 」が点滅します）

測定データがiPhoneに送信され、「 」が消灯します。

使い方

お知らせ

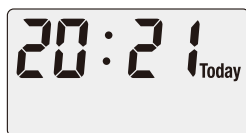
- 接続に失敗した場合は、上記操作を再度実施してください。
- 「 」点灯後、通信をキャンセルしたい場合は「 」ボタンを2秒以上長押ししてください。ただし、データ欠損を回避するためデータ送信中（「 」点滅中）はキャンセルできません。
- 専用アプリの操作方法については各アプリをご覧ください。

お願い

- **本器は毎時00分に測定データの保存を行います。正確な測定データを送信するために、測定データの送信は毎時00分の前後5分間を避けて実行することをおすすめします。**
  → 本器の時計の遅れ進みによって、データの欠損が起きる可能性があります。
- **できるだけ毎日測定データを送信してください**
  → 本器は当日を含む15日分のデータをメモリーすることができますが、16日以上経過すると古い保存データからメモリーが上書きされてしまいます。
- **測定データを複数のiPhoneに送信することはできません。**
  → 一度送信したデータを再送信することはできません。

測定結果を見る

測定結果表示画面

「○」を押すと表示項目の切り替えができます。

1. 時計
現在時刻です。

▼ ○

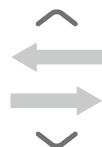
2. 歩数
当日の総歩数です。

▼ ○

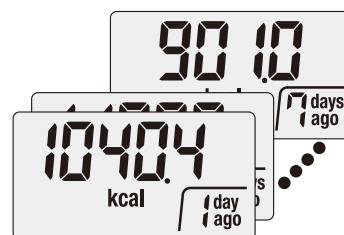
3. 総消費エネルギー量
当日の安静時代謝量と活動消費エネルギー量の総和です。

▼ ○

4. 活動エネルギー量
当日の生活活動によって生じた消費エネルギー量です。

▼ ○

時計表示へもどる

過去メモリー
（最大7日分）

「1.時計」以外を表示中に「︿」または「﹀」ボタンを操作することで、各測定項目について最大7日分の過去データを確認できます。

図は活動エネルギー量の例です。

お知らせ

・本器は毎日0:00になると自動的に今日の測定データが過去メモリーに保存されます。
・過去メモリー表示中に「﹀」ボタンを2秒以上長押しすると当日の表示に戻ります。

使い方

システムリセットする

次のような場合、システムリセットを行ってください。

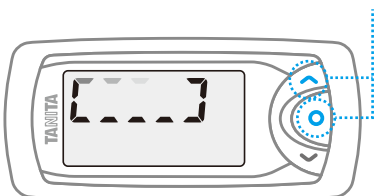
・メモリーされているすべての測定値を「0」にしたい場合
・設定した内容を消去したい場合
・iPhoneとの接続情報を消去したい場合

お知らせ

・システムリセットした場合、設定した内容、メモリーされているすべての値は元に戻りません。
・アプリの保存データを消去したい場合は、各アプリの指示に従ってください。

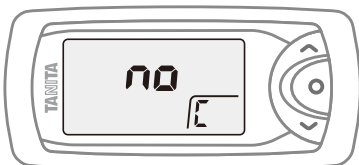
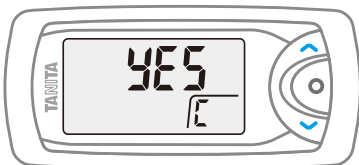
P.6に従って一度電池を抜き、再度電池を入れます。

▼

同時に5秒以上長押し

「︿」ボタンと「○」ボタンを同時に5秒以上長押しします。

▼

表示部に「no」と「C」が表示されます。

▼

「︿」または「﹀」ボタンを押し、「YES」を選択します。

▼

「○」ボタンを押すとシステムリセットが実行されます。

必要なときに

お知らせ

・システムリセット実行後、iPhoneからも本器の登録を解除してください。
→iPhoneの「設定」>「Bluetooth」より活動量計を選択し、「デバイスの登録を解除」を実行。

※システムリセット実行後はP.7に従ってiPhoneとの接続を行ってください。
※システムリセットを実行したくない場合は、「no」を選択して「○」ボタンを押してください。

故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　　状	ご確認下さい	参照ページ
が点滅する	□電池の残量が少なくなっています。通信できません。 速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。	6
Lo が表示される	□電池の残量がなくなりました。計測できません。 新しい電池（CR2032）と交換してください。	6
電池を入れたのに何も表示しない	□電池の向きはあっていますか？ 電池の＋－の向きをお確かめください。	6
	□電池が消耗しています。速やかに 新しい電池（CR2032）と交換してください。	6
測定された値が少ない/多い	□「装着方法」「測定する」をご確認ください。	9,11
	□設定された内容はあっていますか？ 専用アプリより個人設定を確認してください。	―
	□電池交換のタイミングにより記録に影響がでる ことがあります。	6
走っていないのに 走りがカウントされている	□速いペースで階段を下りると、走りに分類され ることがあります。	10
使用中、[---]が表示される。	□接触不良の可能性があります。電池を入れ直してください。 □何度もくり返す場合は、電池残量が少なくっている可能性 があります。新しい電池（CR2032）と交換してください。	6
活動量計とiPhone の接続ができない。 リセットされ[---]が表示される。	□電池残量が少なくなっていると、通信時に リセットされることがあります。 新しい電池（CR2032）と交換してください。	6
活動量計とiPhoneの接続ができない。 Err P、Err dが表示される。	□は点滅していませんか？ 電池残量が少ないときは通信機能がオフになります。 新しい電池（CR2032）と交換してください。	6
	□活動量計とiPhoneは通信圏内にありますか？ 活動量計の通信距離は見通しの良い場所で約5mです。	7,8,12
	□iPhoneの「設定」で「Bluetooth」は オンになっていますか？	7
Err P が何度も表示される。 Err U が表示される。	□iPhoneの「設定」>「Bluetooth」より活動量計の登録 を解除し、再度活動量計の登録をしてください。	7
Err A が表示される。	□設定された内容はあっていますか？ 専用アプリより個人設定を確認してください。	7
Err00～02、Err Eが表示される。	□システムエラーです。電池を入れ直してください。	6

・その他の不明な表示が出た場合、
弊社お客様サービス相談室（0120-133821、P.17参照）にお問い合わせください。

仕　様

検出方法		3軸加速度センサー
表示方法		LCD表示
設定内容*1	日付・時刻	2014/1/1 0:00 ～ 2050/12/31 23:59
	生年月日	1900/1/1～2050/12/31
	性　別	男・女
	身　長	90.0～220.0cm
	体　重	20.00～201.60kg
	体脂肪率	5.0～75.0%
	歩きの歩幅	20.00～150.0cm
	走りの歩幅	20.00～200.0cm
表示内容	時　刻	24時間表示
	歩　数	0～99999歩
	総消費エネルギー量	0.0～9999.9kcal
	活動エネルギー量	0.0～9999.9kcal
	過去メモリー	7日分
測定内容※2※3（専用アプリでのみご確認いただけます）	走行歩数	0～14400歩
	歩行歩数	0～14400歩
	走行活動エネルギー量	0.0～6553.5kcal
	歩行活動エネルギー量	0.0～6553.5kcal
	生活活動エネルギー量	0.0～6553.5kcal
	安静時代謝	0.0～6553.5kcal
	走行脂肪燃焼量	0.00～655.35g
	歩行脂肪燃焼量	0.00～655.35g
	生活脂肪燃焼量	0.00～655.35g
	走行活動時間	0.0～60.0分
	歩行活動時間	0.0～60.0分
	生活活動時間	0.0～60.0分
	過去メモリー	14日分
歩行精度		±5%（弊社振動試験器による）
時計精度		平均月差±30秒（常温）
通信方式		Bluetooth®　version 4.0（Low Energy support）※4
通信距離		約5m※5
電　源		DC3.0V（コイン型リチウム電池CR2032×1個）
電池寿命		約3ヶ月※6
使用温度		0～40℃
本体寸法		D14×W75×H35mm
本体質量		約26g（電池含む）
主な材質		本体：ABS
付属品		クイックセットアップガイド（保証書付き）、落下防止ストラップ スライドクリップ、お試し用電池（CR2032×1個）、摂取カロリー表
生産国		中国

※1 専用アプリによって設定内容は異なります。
※2 専用アプリによって表示できる測定内容は異なります。
※3 数値は本器が一時間あたりに保存できる最大測定範囲です。
※4 本製品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。
海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。
※5 電波環境や障害物の影響により前後します。
※6 電池寿命は、電波環境や機器の使用状況により変化することがあります。

アフターサービスについて

1.保証書について
保証書は、製品付属のクイックセットアップガイドについておりますので、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2.修理を依頼されるとき
- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、本器に保証書を添えて本器をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3.ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル® 0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル® 0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00（土・日・祝祭日は除く）

AM16001(1)-1412FA